

REVISTA DO COLÉGIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS SAGRADAS

DIMENSÃO SAGRADA



ANO 2 NÚMERO 8.

A 0° DE CÂNCER ANO LXXIV N.E. / 22 DE JUNHO DE 2021

1ª Parte

MEDITAÇÃO

Ponte entre o humano e o Ser

Uma ferramenta para
a paz mundial

Red Cultural **ICSI**
Para la fraternidad humana

Red
Cultural **GFU**
Para la fraternidad humana



ÍNDICE

- Página 4** Meditação, Viagem ao cosmos interno / Tarun Chopra
- Página 8** A Meditação / VSA José Marcelli Noli
- Página 12** Meditação, caminhos para o desenvolvimento da consciência /
Francisco Morales García y Eduardo Aguilera París
- Página 16** Meditação e a alegria de viver / Gurú Constancio Gribaudo
- Página 20** Meditando com o Tarot / Daniel Elías Furman
- Página 24** Neurociência e Meditação / Hormidas Alvarado Carrasco
- Página 26** Preparação Corporal para Meditação / Rafael Méndez Mora

Colégio Internacional de Ciências Sagradas-
Armando Navarro Gutiérrez

Coordenador Internacional
Diretor do Conselho Editorial
Rubén Ruelas Uribe
rruelas_uribe@hotmail.com

Coordenador
Iñaki Lasa Olazábal
ing.lasa@gmail.com

Design Gráfico e Formatação Editorial
Angelina Jiménez Martínez
orkideaturkesa@gmail.com

Correção de estilo
Laura Guzmán Rodríguez
lau_scorpio@hotmail.com

Tradutores Inglês
Alba Villarreal
Arantxa Lasa
Gaizka Lasa
Iñaki Lasa

Tradução Italiano
Patrizia Cantareli
Alba Villarreal
Giulia Spano
Mariel González Ochoa

Tradução Francês
María Elena Islas
María Roche

Tradução Português
Jackson Dualibi

Distribuição e Publicidade
Teresa Ornelas Mendoza
tornelasmendoza@gmail.com

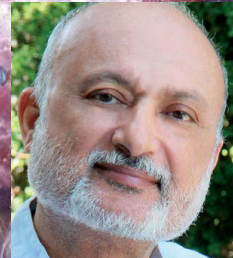
Colaboradores
Tarun Chopra
Francisco Morales García.
Eduardo Aguilera París
Gurú Constancio Gribaudo.
Daniel Elías Furman.
Hormidas Alvarado Carrasco.
Rafael Méndez Mora
María de Lourdes Nohemi Ramos

Vendite
revistadimensionsagrada@gmail.com
+52 462 1940313 / Teresa Ornelas



A person is shown in a meditative pose, sitting cross-legged in a dark, stone archway. A bright, radiant light emanates from the opening of the arch, creating a halo effect around the person. The scene is dimly lit, with the primary light source being the sunburst from the arch.

Meditação, o olho da Alma



Tarun Chopra

MEDITAÇÃO

VIAGEM AO CÔSMOS INTERNO

Quem somos?

Em termos simples, um ser humano é identificado por sua família, religião, região, nacionalidade e talvez mais tarde, por sua educação, profissão, status social e riqueza material.

Mas o ser humano, ou melhor, o homo sapiens, não tem uma longa história habitando nosso planeta. Dos 4,5 bilhões de anos da história do planeta Terra, o homem moderno não tem mais do que 120.000 anos. Apenas 20.000 anos atrás, ocorreu a primeira migração para a América de 65.000 humanos que deixaram a África cruzando a Ásia e a Passagem de Drake para habitar o mundo; Esta é a razão pela qual os nativos americanos são semelhantes aos asiáticos em características físicas e crenças.

Hoje, a vida diária é cheia de distrações com nossa mente constantemente ocupada com coisas que temos que fazer. Desde o momento em que acordamos de manhã até o momento em que vamos dormir, nossas mentes estão ocupadas com pensamentos. Todo o tempo livre que temos, em vez de ficarmos com nós mesmos, o dedicamos a aparelhos como iPhone, televisão, Zoom, etc.

Existe um remédio milagroso para desestressar a desordem na mente, que tem sido praticado por indianos sábios há mais de 4.500 anos. Esse remédio é a prática de dhyana ou meditação. Dhyana se refere à visualização interna e à verdadeira natureza da realidade.

Desde o início dos tempos, a relação humana com o universo tem sido a busca



ART CAMERON GRAY / PARABLEVISIONS.COM

dos gurus indianos. Se alguém observar o universo, será fácil ver que há uma ordem rítmica nele, que é mantida por uma força enigmática. Podemos chamar essa força de “a força de Deus” ou vários outros nomes.

Nosso planeta Terra faz parte de um sistema solar no qual orbita o Sol a uma velocidade de 7.000 km por hora. Ao mesmo tempo, nosso planeta gira sobre seu eixo a 1.600 km por hora. Ou seja, os planetas orbitam o Sol em um movimento perfeitamente harmonioso.

Qual é a força que mantém esse equilíbrio? É a força magnética ou a força espiritual?

Na filosofia hindu, essa força é chamada de Brahman.

Nosso sistema solar é uma pequena parte da galáxia que compõe a Via Láctea, que

se move no espaço a uma velocidade de 2 milhões de quilômetros por hora, e é apenas uma das 100 bilhões de galáxias que existem no espaço. A força que mantém esse ritmo é a força cósmica que chamamos de paramatman. Cada ser vivo é uma alma individual - jiva atman.

Nosso objetivo deve ser experimentar esta ordem e, em um processo consciente, assimilar a alma individual (jiva atman) e a alma cósmica (paramatman). Assim, qualquer noção de ego que alguém possa ter desapareceria ao compreender a enormidade do universo. Substituir nosso ego por compaixão torna essa transição muito mais fácil.

Há um método simples de empreender essa jornada fascinante, que tentarei explicar a seguir:



Sente-se em uma posição confortável, em uma sala com iluminação tênue, onde haja pouco ou nenhum ruído ambiente. Você pode escolher sentar-se com as pernas cruzadas, na posição de lótus (Padmasana) ou em uma cadeira, mas certifique-se de que ambos os pés estejam totalmente apoiados no chão e que seus cotovelos não estejam bloqueados pelos braços da cadeira. Dhyana mudra é uma posição meditativa: palmas para cima, mão esquerda sobre a direita e polegares se tocando. Certifique-se de sentar ou colocar os pés sobre fibras naturais, como algodão ou lã. Tente evitar materiais sintéticos como esteiras de yoga. Acenda uma vela a uma distância de pouco mais de um metro, na altura dos olhos.

Respire fundo, encha os pulmões com o máximo de ar que puder e expire. Segure a respiração após a expiração e inspire profundamente novamente. Quando seus pulmões estiverem cheios até sua capacidade máxima, emita o som do mantra AUM. Concentre-se na chama ardente enquanto recita o mantra AUM.

O som "AAAAAA" deve originar-se abaixo do umbigo (Manipura Chakra), o som "UUUUUU" deve originar-se logo abaixo da caixa torácica (Anahata Chakra) e "MMMMMMMM" deve ser o som que se emite da garganta (Vishuddhi Chakra).

Após 3, 5, 7, 11, 15 ou 21 repetições, feche suavemente os olhos. Com os olhos fechados, use o poder de sua atenção e imaginação para manter a imagem da chama no centro de sua testa (Ajna Chakra).

Uma técnica muito simples para chegar atrás do terceiro olho é que, com os olhos fechados, tente imaginar que você está na base da coluna (Muladhara Chakra), e você sobe pela coluna, como o mercúrio sobe em um termômetro, até você chega ao ponto no cérebro onde o corpo pineal está localizado. É útil traçar uma linha vertical a partir do topo da cabeça e outra linha horizontal entre as sobrancelhas e o centro do cérebro; o corpo pineal está no ponto onde as linhas imaginárias se cruzam. Aqui, neste ponto, você se concentrará e se



encontrará confortavelmente sentado. Você pode continuar ouvindo o mantra AUM que entou como um eco dentro de você, mesmo que não o esteja mais recitando. A duração que você consegue manter da imagem do terceiro olho e o período em que ouve o eco do mantra AUM é equivalente ao seu poder meditativo.

Como um pássaro constantemente movendo sua cabeça e olhando ao redor, a mente freqüentemente está repleta de muitos pensamentos. Não fique desapontado cada vez que sua mente vagar e substitua pensamentos perturbadores por imagens da chama da lâmpada e do mantra AUM.

Com a prática, você será capaz de manter a imagem da chama e do som por mais e mais tempo. Sinta-se à vontade para substituir a imagem da chama por qualquer outra imagem de sua escolha. Meditar é como aprender a andar de bicicleta, a princípio você se distrai facilmente, mas depois, com a prática, começará a sentir leveza, esquecendo-se do corpo físico

e ficando cada vez mais consciente da energia espiritual que reside em cada um de nós. Essa mesma energia é encontrada no sistema solar e além. Esta é a jornada para o cosmos interno.

O autor, Tarun Chopra vive em Nova Delhi, Índia. Ele dá palestras sobre vários aspectos da história e cultura indiana. Ele escreveu o famoso livro "A vaca sagrada e outras histórias da Índia" e 12 outros livros sobre a Índia. Ele é o fundador da HolyCow Holidays, uma agência de viagens que organiza experiências únicas na Índia - como tratamentos holísticos de Ayurveda, Naturopatia e Yoga.

Expôs sua arte fotográfica em vários lugares do mundo, como Nova York, Cidade do México, Monterrey, Barcelona, Andorra e Oaxaca.

chopratarun@hotmail.com
www.holycowholidays.in
Instagram: tarun58



*Meditação, o tesouro de Ser e
Compartilhar no Amor.*



VSA José Marcelli Noli

A MEDITAÇÃO

José Marcelli pertenceu a uma geração de precursores da mudança nascida no período entre as duas grandes guerras, que se caracterizou pelo seu incansável espírito de busca e experimentação.

Desde muito jovem, o Mestre Marcelli desenvolveu uma inclinação definida para os estudos filosóficos, literatura e, especialmente, arte e estética.

O humanismo transcendente que promoveu é fruto da sua experiência pessoal e de uma visão plural, diversa, múltipla e por vezes contrastante do mundo que se recria no tempo histórico das culturas que o ser humano cria, recria e resume no fundo experiência de si mesmo, vivida por quem transcende formas e fronteiras e encontra uma unidade básica, simplesmente no ser humano.

O Mestre Marcelli possuía o mais alto grau dos Colégios de Iniciação na Ordem de Aquários, e enviava regularmente suas mensagens, artigos e crônicas aos membros da RedGFU.

Entre as disciplinas que ele mesmo praticou e compartilhou com seus discípulos está a meditação, que ele explica simplesmente da seguinte forma:

A meditação

É altamente valorizado como um sistema de desenvolvimento espiritual. Atualmente é atrativa, pois serve para equilibrar a tendência materialista da sociedade de produção e consumo. Porém, a tônica de meditação mística, imaginativa ou evasiva, característica da Idade de Peixes, não é



mais prática para a Consciência e o Saber que nossos tempos demandam. Precisa ser atualizada, sem descartar a acervo de experiências que acumulou ao longo de milênios de experimentação, prática e realização de objetivos com necessidades diferentes das nossas.

A meditação serve para alcançar altas realizações de Consciência. Meditar é mediar, mediar entre o humano e o ser, integrá-los na Consciência de ser e estar, aqui e agora, no presente, no presente da eternidade, do Ser sem limites. A realidade é a relatividade do que nasce, muda e morre, do humano. A meditação é praticada para Ser na eternidade e para estar no humano, consciente do que se é.

A primeira coisa que a consciência deve realizar é a presença do ser humano em

um corpo material. Em outras palavras, deve estar consciente do humano desde seu próprio centro, desde si mesmo – pois a consciência é sempre o centro de qualquer conhecimento ou experiência – para dissolver as “contraturas”, os auto bloqueios produzidos por experiências dolorosas em qualquer um dos planos de existência - física, moral, intelectual ou místico. Nesta fase da meditação, é conveniente prestar atenção à área do plexo sacro, o Sol terrestre.

O próximo passo na meditação é perceber que o corpo material é um conjunto de energia e é por isso que está vivo e pode agir. O melhor lugar para conscientizar-se é na área do plexo solar. Ao longo desse processo, a ênfase deve ser colocada no relaxamento, e é melhor sincronizá-lo com a respiração - cada vez que você exala

pode relaxar um pouco mais.

Nas primeiras tentativas, é necessário garantir que a coluna vertebral permaneça ereta para que a energia do Sol terrestre, a energia vital, se transmute em energia mais sutil e possa impulsionar a consciência em planos sutis de atividade, como os mentais e espirituais, que são acessados com a atenção colocada no plexo cardíaco, para que a Consciência se aposse de seus instrumentos intelectuais e místicos.

Depois do plexo cardíaco, deve-se colocar a atenção no meio dos olhos, em direção à parte profunda, para se ligar conscientemente ao Ser. Essa experiência é difícil de realizar, porque carece de pontos de referência espaciais ou temporais. Nesse campo, a imaginação, a razão, a sensação e até a intuição enganam. Trata-se simplesmente de ser o que É puro potencial, sem limites. Qualquer descrição da experiência é inválida. O máximo que se pode sugerir é o que contém a ideia de vazio e silêncio, ao qual devemos acrescentar poeticamente que é um vazio jubiloso, o que já é muito arriscado.

Portanto, não existem parâmetros válidos para saber quem realmente medita? Sim, existem. O mais simples consiste em observar quanta confiança em si mesmo e nos outros adquire a pessoa que medita. Um indivíduo medroso, conflituoso ou deprimido está muito longe de experimentar o efeito de uma meditação mediana.

Quando um indivíduo é realmente um Iniciado, ele avança, muda, supera e se alegra - é melhor ser Humano.

A meditação exalta a gratidão. Gratidão é graça. A graça que ocorre quando nosso Ser se torna um observador de si mesmo por meio de nossa própria meditação. O Ser é o centro de gravidade e a fonte

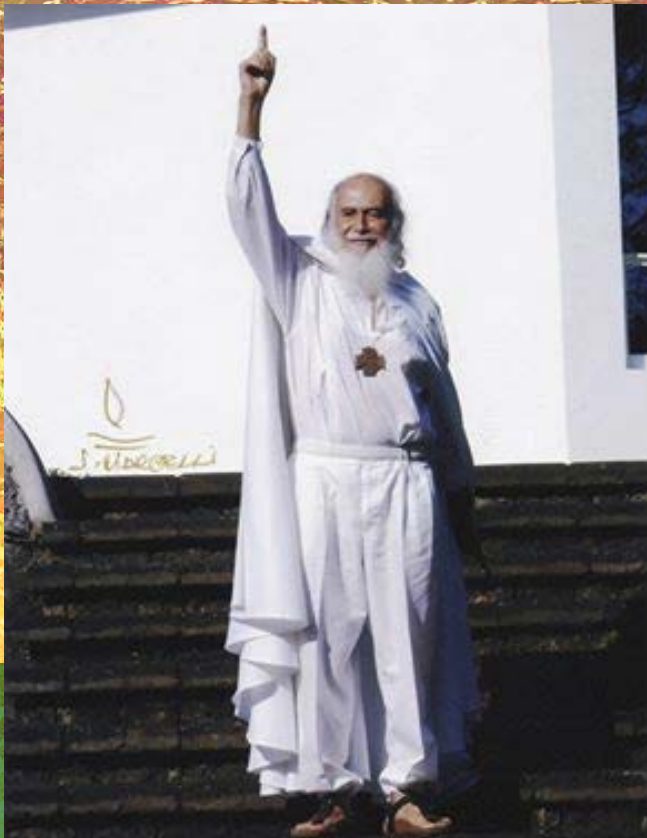
de nossa vida por espiral centrífuga e centrípeta. A espiral centrípeta mantém a coesão de nossas partículas atômicas, associadas como moléculas, células e órgãos, que integram suas experiências em uma alma. A espiral centrífuga é baseada nas experiências da alma e se projeta, como consciência, na busca por experiências mais sutis.

Na prática, a espiral centrípeta nos molda no espaço, e a espiral centrífuga nos mantém existindo no tempo. A consciência é primeiro sensorial, instintiva, depois moral, valorativa, intelectual, científica e é sintetizada, misticamente, na experiência da unidade da diversidade. O Ser observa suas possibilidades de Ser na realidade e deixa fluir sua graça à medida que a consciência se enriquece e se eleva para as formas e existências mais sutis. Por sua vez, a Consciência sente-se crescer com esta graça e transcende os limites do espaço e do tempo e se gratifica na plenitude do Ser sem limites, sem ressentimentos ou reservas. Um Real Iniciado no Sagrado é um Ser Humano cheio de graça e gratidão.

O poder da meditação faz com que o Iniciado esteja em graça, o que lhe permite comunicar-se conscientemente consigo mesmo e com todo o demais.

O poder mais elementar é a força bruta para sobreviver. Esse poder evolui para se tornar moral, intelectual e espiritual. Finalmente, torna-se transcendental; é a poder de ser e colaborar conscientemente com a Grande Obra do Cosmos. Esse é o poder de um Real Iniciado, que está constantemente integrado à meditação.

Muitos anos depois de conhecer José Manuel Estrada, já reconhecido por ele como Guru, ele me disse: – Quando você se encontrar diante de uma situação importante que não consegue resolver



sozinho, concentre-se e pense no que o Mestre faria se estivesse em seu lugar . Algo vai acontecer. É por isso que penso que a comunicação cérebro a cérebro, ou melhor, de Ser a Ser, é viável pelo hábito da meditação, como ocorre entre Mestres e Discípulos de alto nível, como vem acontecendo desde os tempos antigos. Vamos ver. O humano, em primeiro lugar, é matéria e na matéria esta o Ser. Onde? Em seu centro. O centro da matéria de um ser humano é seu primeiro chacra (roda) com o potencial do Ser na forma densa. Alguns a chamam de flor de ouro, outros de kundalini e outros de élan vital.

Como descobre ou se sente? De maneira simples, respirando fundo, relaxando-se ao exalar e contraindo os órgãos genitais e o ânus. Em seguida, você precisa endireitar a coluna vertebral, respirando profundamente e descansar o peso do tronco e da cabeça na pélvis. Ai esta o Ser, como adrenalina, como gatilho do élan vital. Então, você tem que contrair um pouco o umbigo, o terceiro centro, para controlar a ativação da energia. Nesse ponto, você deve

prestar atenção ao ritmo da respiração e localizar a região do coração. No coração, gradualmente a interação do Ser e do humano é experimentada e o Ser pode começar a atuar, sentir, pensar e amar como Ser Humano.

O sagrado é o silêncio
Onde todos os rumores ganham vida
E o futuro se vê e se sente
Sem haver um indício de presente
Onde o futuro e o presente
Dizem que a verdade e a realidade
Não têm espaço nem tempo
Na onipresença da Vida.
O sagrado é o que ilumina
O eterno presente da vida
Desta oitava solar do universo
Onde todo o presente é dado
Onde seus extremos se unem
Em um começo sem princípio
Que é sempre sem deixar de ser
Entre nascer e morrer.
O sagrado está no silêncio
De cada instante do universo
Onde se ouve a canção da vida
No mais profundo silêncio.



Meditação, Ser você mesmo

Francisco Morales García
Eduardo Aguilera París

MEDITAÇÃO, CAMINHOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA

Neste artigo fazemos uma proposta original que organiza as várias meditações integrando-as ao nosso cotidiano. Abordamos a meditação como meio de conhecimento para o desenvolvimento da consciência, além de curá-la. Um meio que nos permite exercer a razão habitual para melhorar suas faculdades de pensar, sentir, querer, perceber etc., dando origem a uma razão mais evoluída que alguns chamam de oitava superior da razão ou intuição. Observaremos certos fenômenos que ocorrem em nossa consciência e, a partir deles, proporemos uma visão e uma prática integral de meditação.

Ponto de partida: nossas experiências cotidianas e o potencial que elas possuem

Convidamos você a considerar o seguinte: você está vivendo em qualquer situação, digamos uma conversa tensa com alguém importante para você, na qual você diz ou cala-se sobre algo que depois se arrepende por não ter se ajustado à atitude de veracidade que

considera correto. Uma vez que o incidente termina, você começa a pensar no que aconteceu, você se sente mal e percebe que não estava em seu juízo perfeito, que perdeu o seu centro. Às vezes, você vê claramente como gostaria de se comportar, tem a percepção de um comportamento mais satisfatório que não ocorreu e faz a intenção de se corrigir - promete a si mesmo que não vai acontecer de novo. O surpreendente é que, da próxima vez, as coisas mudaram pouco, outro atrito surge e você cai nas mesmas reações. É o famoso círculo vicioso em que todos temos muita experiência, infelizmente para nós e para os outros.

É assim que representamos essas quatro experiências como um círculo vicioso:



Com isso em mente, convidamos você a ver não só as consequências óbvias deste círculo e a necessidade de sair dele, mas também o enorme potencial que ele possui, porque aí veremos o alicerce das várias práticas meditativas que encontramos em todos os lugares e o que nos permitirá organizá-los com um significado útil para a nossa vida.

Vamos ver o que está operando em nossa consciência após as experiências sugeridas no exemplo, e vamos nos surpreender com a possibilidade de aproveitar melhor o enorme potencial que todos nós temos:

1. Em nossa consciência, há a experiência de reagir às situações mais ou menos automaticamente, de acordo com os programas que cada pessoa aprendeu e o autocontrole que desenvolveu. Podemos exercer essa possibilidade de nos tornarmos mais conscientes e coerentes?

2. Em nossa consciência, observamos a experiência de olhar para o que aconteceu, "revirando" como costumamos dizer. Se o fazemos com mais ou menos objetividade depende do trabalho de desenvolvimento pessoal de cada indivíduo, mas o que queremos destacar aqui é aquela possibilidade da nossa consciência que nos permite "olhar para trás" - se nos é útil ou para fazer nós pior. Podemos exercitá-lo para melhor?

3. Em nossa consciência, há também a experiência de nos conectarmos com o que consideramos importante em cada situação, com aquele ver algo a mais que não víamos na situação, já que nossa atenção foi para o mecanismo automático. Podemos nos exercitar para aprofundar esse olhar e mantê-lo mais presente?

4. Em nossa consciência, também observamos a experiência de boas intenções. De boa vontade, prometemos mudar para não voltar a cometer o erro, o que não alcançaremos se não houver um trabalho de fundo. O importante é perceber que esse impulso interno de aprender com a experiência e melhorar está em nossa consciência. Podemos aproveitar melhor essa capacidade para um propósito?

5. Em geral, já sabemos que a vida nos toca

novamente, e entramos no automático, derrapamos de novo, apesar das nossas boas intenções. Podemos cultivar algo mais em nossa consciência que nos ajude a transcender esse retorno ao mesmo?

Nossa resposta a essas perguntas é afirmativa, pelo que constatamos, podendo assegurar que existem saídas dos círculos viciosos para outros mais virtuosos através da prática da meditação. Podemos desenvolver nosso potencial e melhorar nossas vidas de uma forma significativa!

Do círculo vicioso à espiral de crescimento: os quatro tipos básicos de meditação
Sem perder de vista as experiências anteriores observadas, convidamos você a perceber como podemos exercer esse potencial através das diferentes técnicas de meditação, referindo-as à nossa própria experiência, com um procedimento elementar que oferecemos para sua prática.

A chave para sair desses círculos viciosos é intensificar a concentração para deixar mais marcas em nossa consciência. Em outras palavras, trata-se de aplicar os métodos de concentração e meditação para o cultivo de novas qualidades em nossa consciência que nos permite dar um verdadeiro passo evolutivo. Desta forma, transformamos os impulsos frágeis que experimentamos em verdadeiras forças de mudança, capacitando-os com técnicas de concentração e meditação.

1. Assim, transformamos o "dar voltas" em uma prática de meditação: **MEDITAÇÃO RETROSPECTIVA**, que nos leva diretamente a nos identificarmos com a experiência do testemunho. Encontramos técnicas elaboradas para essa experiência em Vipassana, visão retrospectiva pitagórica, visão retrospectiva antroposófica, etc. Trata-se da experiência da "consciência integral" e da identificação com a experiência do observador.

2. Transformamos o "ver algo" em autêntica **MEDITAÇÃO ESSENCIAL**, que nos permite intuir o sentido das nossas experiências para além dos conceitos adquiridos, do condicionamento biográfico. As práticas de meditação Zen são direcionadas a esse tipo de experiência, e seus Mestres nos oferecem

vários tipos de estratégias para abandonar nossas antigas identificações e representações. A técnica de auto investigação também vai nessa direção.

3. Transformamos a nossa vontade de mudança na potente **MEDITAÇÃO PROSPECTIVA** com a qual construímos novas imagens de acordo com os fundamentos que descobrimos e que nos ajudará a trazer essa essência para as nossas ações. Seremos capazes de elaborar em nossa consciência as novas atitudes e comportamentos para que fluam nas situações cotidianas da vida. No budismo e na meditação de virtudes cristãs, encontramos técnicas de meditação compassiva que nos servem para este trabalho.

4. Convertemos a nossa capacidade de reação numa **MEDITAÇÃO IN SITU PARA A EXPERIÊNCIA DO FLUIR**, que nos permitirá estar atentos às situações concretas que nos esperam até verificarmos que interiorizamos suficientemente as novas qualidades exercidas para nos deixarmos fluir na vida com total espontaneidade, sabendo que o que é cultivado assumirá à medida que o exercitarmos. Embora não tenhamos encontrado técnicas para este tipo de trabalho, o Dr. José Manuel Estrada ensinava a atitude de presença desperta, "não perder detalhes", um gesto interior que nos ajuda a ancorar o trabalho interior em situações concretas.

O praticante parte da experiência como tema para empreender um novo trabalho de fluxo retro essencial-prospectivo, um caminho de exercício integral com o qual cria um círculo virtuoso que desenvolve progressivamente sua consciência.



busca vivenciar o essencial da qualidade para integrá-lo, e um objetivo descendente que busca manifestá-lo in situ.

Indicações para a prática

Nossa proposta é organizar todas essas meditações em uma prática integral associada à rotina diária, por isso é conveniente que as palavras Zen, Vipassana, etc., não o afastem de sua experiência e de seus objetivos. Isso é algo mais simples e mais próximo de suas realidades e possibilidades; requer apenas a intenção de mudar e alguns minutos de prática todos os dias. Propomos uma série de etapas que podem orientá-lo no aprofundamento dessa tarefa.

1. Escolha uma qualidade que você acha que precisa mais com base em uma situação específica que você vive. No exemplo que vimos, poderia ser o cultivo do gosto pela verdade - a prática do Satya do Yoga. O objetivo é que você tenha sempre uma qualidade para se exercitar, aquela que você acha mais necessária nas circunstâncias de sua vida. É como a porta de entrada para este trabalho, que começa na sua situação particular.

2. Preste atenção em como essa atitude ocorre em você para ter clareza sobre seu ponto de partida e mantenha-a presente ao longo do dia, nos horários que você escolher. Não se trata de tirar a espontaneidade de sua vida; trata-se apenas de momentos específicos que você escolhe; o resto do tempo ele vive com a fluência usual. As informações que você obtém neste momento já são mais extensas que as diárias e serão úteis para a próxima etapa. Mantenha isso em mente durante o dia.

3. Faça uma retrospectiva levando em consideração os momentos em que a qualidade escolhida foi mais envolvida. Identifique-se com o que você vê e com o que vê. A questão chave é: qual é o potencial que não estou usando? É preferível fazer essa etapa no final do dia, olhando retrospectivamente para os destaques do dia. Faça uma retrospectiva de situações reais e próprias.

4. Viva o significado essencial da qualidade cada vez mais profunda e intensamente; Concentre-se o mais longa e continuamente possível para internalizar a atitude que deseja cultivar. Se notar que houve progresso, faça-o após o exercício anterior e evoque-o no início do próximo exercício, no início do dia. Intensifique sua experiência essencial de atitude.



5. Partindo da experiência essencial anterior, proponha novos percursos cada vez mais matizados, que tenham em conta as situações que poderá vivenciar e também a forma de integrar as potencialidades que descobriu ou, pelo menos, propor tê-la presente em suas ações. Faça uma perspectiva com o propósito de viver essa atitude no dia a dia.

E preste atenção novamente nas situações concretas que você vive, até perceber que internalizou algo importante para você. Nesse momento, você pode repetir o ciclo proposto ou passar para outra qualidade e entrar em um novo ciclo virtuoso.

Não existe uma maneira fixa de se exercitar. Depende de sua habilidade ou necessidade que você trabalhe no cultivo de uma ou mais qualidades. No início, recomendamos fazer apenas uma até concluir o procedimento. Também recomendamos um mínimo de uma semana para alcançar um resultado que permaneça na consciência. Trabalhar com qualidade não servirá apenas para uma situação, será uma conquista em sua consciência que se estenderá a outras situações.

Dessa forma, caminhamos do círculo vicioso à espiral virtuosa, entrando nos caminhos que

desenvolvem nosso potencial, os caminhos para começar em um novo nível de consciência.

Do círculo vicioso à caminhada virtuosa



Algumas sugestões para seguir avançando

A principal sugestão é que você reserve alguns minutos por dia para praticar o procedimento compartilhado acima. A prática lhe dará experiência. Se você precisar de mais documentação para motivá-lo a praticar, aqui estão estas sugestões:

1. "Yug Yoga Yoguismo" de Serge R. de la Ferriere oferece esclarecimentos sobre as práticas de Dharana, Dhyana e Samadhi, fornece as chaves yogues desses trabalhos. No link a seguir, há uma explicação de sua proposta e várias meditações guiadas como exemplos (<https://youtu.be/kh7PBNJzD2E>).

2. Todo a obra de Georg Kühlewind, cerca de vinte livros, serve para exercitar a meditação. Seu último trabalho "La Luz del Yo, una guía para la meditación", reúne o essencial para a prática meditativa. Sua vida foi um reflexo de seu trabalho e vice-versa. Um verdadeiro mestre de meditação, ele soube como encontrar seu caminho e compartilhar sua experiência conosco. ([Http://blog.tuespacioparasanar.com/?p=352](http://blog.tuespacioparasanar.com/?p=352))

3. "Meditação Integral" de Ken Wilber tem abundantes exemplos de exercícios práticos para atenção plena ou mindfulness. (<http://unlibroenmimochila.blogspot.com/2017/07/meditacion-integral.html>)

4. Se você precisar de um livro informativo, "Como meditar", de Lawrence Leshan, pode ser útil. (<https://vdocuments.net/como-meditar-lawrence-leshan.html>)



Gurú Constancio Gribaudo

Meditação é Ser aqui e agora

MEDITAÇÃO E A ALEGRIA DE VIVER

Muitos seres humanos vivem uma vida sem alegria, com muita dor e sem sentido; em parte, porque falta equidade na sociedade, e no indivíduo, porque problemas simples se transformam em coisas sérias por não encontrarem um propósito profundo na vida cotidiana. No entanto, tudo isso pode ser mudado para melhor, usando uma ferramenta poderosa como a meditação.

Para colocá-la em prática, você não precisa de quase nada; Pode ser praticado sozinho ou com outras pessoas, mesmo online, e há uma diversidade de técnicas que permite que todos os tipos de pessoas pratiquem apenas com seu próprio esforço pessoal.

A meditação é uma prática que vai além dos preconceitos, por isso algo tão simples, mas extraordinário, está à disposição de quem quiser aproveitar e querer trabalhar consigo mesmo. Se quisermos nos aprofundar, este belo instrumento pode nos ajudar a transformar totalmente nossas vidas, para o nosso próprio

benefício e daqueles que nos rodeiam.

Embora a prática da meditação às vezes esteja associada à obtenção de uma sensação de calma e relaxamento físico, emocional e mental, os cientistas confirmaram o que os yogues e Iniciados haviam verificado há muito tempo. A meditação também oferece benefícios cognitivos e psicológicos que persistem ao longo do dia. Mudanças na estrutura do cérebro estão por trás desses benefícios comprovados. As pessoas não se sentem melhor apenas porque relaxaram, o que é bom o suficiente; há muito mais por trás do que acontece em uma meditação.

Em muitos estudos, diferenças estruturais foram encontradas entre os cérebros de praticantes regulares de meditação e indivíduos sem histórico de práticas de meditação. Por exemplo: o desenvolvimento de uma maior espessura do córtex cerebral em áreas associadas à atenção e integração emocional ou o aumento da massa cinzenta. Também se apreciam estados



benéficos de centro, de equilíbrio físico que permite recuperar a saúde, estados de emoções mais serenos e estáveis, bem como uma mente que começa a pensar com mais clareza.

Claro, mudanças profundas serão menos acessíveis sem um certo nível de concentração, direcionando a atenção para um único ponto. Mesmo assim, os benefícios são tantos que vale a pena tentar um trabalho de meditações diárias ou quase diárias, por cerca de 30 minutos e de preferência ao entardecer.

A mudança de ritmo ao sair da rotina diária, o respirar profundo conscientemente e sentindo-se, leva você a estados de relaxamento profundo, diminuindo a frequência cardíaca. Através da meditação, você controla seu psiquismo aos poucos, conecta toda a rede de neurotransmissores, sentindo a pele e seus órgãos, recuperando a sinestesia. Você desenvolve a memória e a frequência vibracional leva o cérebro a estados alfa. As ondas alfa são um dos quatro tipos de ondas

cerebrais e funcionam como impulsos elétricos que conectam os neurônios. Essas ondas são a base para melhorar o potencial de nossa mente, aumentando a memória ou melhorando a capacidade de concentração.

A meditação permite que você trabalhe a inteligência emocional de forma que possa ser feliz quase o tempo todo. Com meditações psicológicas, você se livra de feridas e traumas; você sabe tudo o que é como pessoa e, aos poucos, percebe o que é como ser. Você está descobrindo tudo o que carrega em sua alma. Com o tempo, a experiência da unidade é alcançada: a união da alma individual com a alma universal. Seu cérebro aprende a olhar para si mesmo e, portanto, você pode controlar seus próprios pensamentos e dirigir sua vida a partir da mente superior ... Em suma, isso nos leva à verdadeira paz interior, e cada meditador que alcança sua própria paz, contribui com algo construtivo para o mundo.

É extraordinário que, nos estudos científicos

dessas práticas, se perceba a plasticidade do cérebro e como podemos desempenhar um papel ativo na mudança do mesmo, da personalidade, do ECRO (a estrutura que criamos sem perceber isso, os conceitos que temos, que referência temos na família e na sociedade e como atuamos no dia a dia) e aumentamos nosso bem-estar e qualidade de vida.

Então, o que é meditação? A meditação é o exercício do pensamento, do intelecto e com o tempo, da intuição, da mente superior, que nos permite prolongar nossa visão interna de um objeto ou situação. É necessário notar a diferença entre meditação e concentração:

Meditar é fixar a atenção em um objeto, sem que essa atenção fique imóvel, ou seja, deve haver visualização em torno do objeto, compreendendo o objeto, sem se distrair. Essa atenção e compreensão preparam a união com o objeto, ao contrário da concentração na qual nos tornamos Um com o objeto - é por isso que a meditação é anterior à concentração.

A técnica de meditação nos leva a conhecer os elementos de um tema escolhido, o que o cerca e todo o seu processo. Na concentração, você é o objeto e é mais difícil para a mente trabalhar.

Alternativa para meditação

"Você não evolui mecanicamente. A evolução do homem é a evolução da sua consciência e a consciência não pode evoluir inconscientemente".

"A evolução do homem é a evolução de sua vontade e a vontade não pode evoluir involuntariamente!"

"A evolução do homem é a evolução de seu poder de fazer e fazer não pode ser o resultado do que acontece."

-GURDJIEFF

Existem muitas possibilidades, mas aqui mencionarei uma prática muito simples de usar em família. Qualquer ser humano pode alcançar resultados. Nunca diga a si mesmo "Não consigo meditar", "Não consigo me concentrar". Isso acontece com todos nós no início; apenas pense que você pode aprender, o que depende do seu próprio esforço.

O primeiro objetivo é melhorar nosso nível de alegria, saber tudo o que somos como pessoas. Podemos usar essa técnica por toda a vida, e ela nos prepara no caminho para a realização que todos os seres humanos merecem.

O fundamental para ir a um "espaço real" da existência é trabalhar nossos vícios, defeitos e virtudes. Explorar e conhecer o positivo e o negativo da pessoa que somos nos dá a oportunidade de quebrar, mudar, reformar, por nossa própria escolha.

Mudar o que? O que é necessário em nossa estrutura psicológica, a personalidade, o ego, as interiorizações, nosso ECRO: Estrutura, Conceitual, Referencial, Operacional. O que muda a cor das coisas que "entram" em nós, o que filtra e confunde, o que transforma a realidade. Se não nos observamos intimamente, não nos tornamos conscientes, não vemos as coisas como elas são, as vemos como "somos na mente".

Por que saber o que realmente somos? Porque não é conveniente viver entregando o poder a outra pessoa - ao nosso próprio ego ou a tendências sociais efêmeras. Se o fizermos, corremos o risco de viver quase adormecidos, dependendo das escolhas dos outros, transformados em fantoches inconscientes dos pensamentos e ações alheias que não são os nossos.

Ser feliz depende de ser autêntico e seguir a verdadeira necessidade de nossa alma; ninguém pode descobrir isso por nós. Embora valorizemos muito o nosso ego e não quem somos como seres, na realidade quase sempre somos controlados pelo "meio": a "realidade social criada" para as pessoas comuns.

Guia para começar a meditar

Este guia é para praticantes de meditação e não treinados que desejam tirar proveito dela. Recomendações: encontre um local sossegado em sua casa, seja interno ou externo; se não houver, fica mais difícil, mas funciona da mesma forma. Pode ser praticado com a família, com os filhos, sozinho ou em local onde se pratica a meditação, como os centros culturais e os centros de desenvolvimento humano, educação ambiental e transcendental (ashram) da RedGFU, onde é facilitado por trabalho em grupo.

É conveniente fazê-lo ao entardecer, entre 19h e 21h, quando tudo se contrai na natureza, mas também bem cedo pela manhã, ao se levantar, mesmo quando a retrospectiva do dia não é tão clara. O importante é reservar um tempo para si, acrescentando minutos da nossa vida para nos conhecermos “por dentro”.

Os primeiros dias são de treinamento; Começa com alguns minutos e vai aumentando o que é necessário para aprender a te ver, observar-te e relaxar, até chegares a meia hora ou um pouco mais. Todos os dias que você pode antes do jantar e dormir. É aconselhável tomar banho com água em temperatura natural para entrar em outro momento, limpo e fresco. Relaxe e observe sua mente entre as sobranças, respire fundo e passe pelo filme da sua vida naquele dia. Com o tempo, você pode ver dias, semanas ou parte da sua infância, mas no início apenas se concentre em algo simples, direto, diário, imediato, real e efetivo.

Em uma pequena mesa, cadeira ou algo acima do nível do solo, coloque um bom incenso e uma vela. Isso é importante porque, no escuro, podemos entrar no inconsciente sem perceber e queremos apenas começar a olhar para a superfície, o cotidiano, o que somos como pessoa, nossos “pilares” psicológicos. Traga um sino, diapasão ou tigela para marcar o início e o fim.

Adote qualquer postura com a coluna ereta, sem apoio para não adormecer. Em um banco ou almofada de meditação, cruze as pernas confortavelmente ou estique-as se não puder dobrá-las, ou sente-se em uma cadeira sem usar o encosto. Faça um mudra ou coloque as mãos em uma postura meditativa, receptiva ou sobre o colo.

1. Marque o início com um sino, diapasão ou tigela. Com isso, você muda o ritmo - momento de estar com você. Primeiro, use alguma técnica de relaxamento dos pés a cabeça, respirando profundamente, expirando e relaxando o corpo. Em seguida, concentre suas emoções e acalme a mente, colocando-a no presente, direto para a tarefa: “sente-a para assistir ao filme”. Se você se distrair, comece de novo ou continue de onde estava; a mente precisa que a ocupe, que a centralize no aqui e agora.

2. Por cerca de 10 minutos, observe o seu dia desde o momento em que você acorda, olhe para si mesmo, como em um filme, entre as sobranças. Assim, observe como você está nos planos físico, emocional e mental desde que você acorda, quando você se olha no espelho, o que você faz, as roupas que veste, as situações, como você age com o seu parceiro, os filhos, a solidão, as discussões, a empresa, o trabalho. Observe o dia a dia desse ser humano que você é, até o momento em que estiver sentado. A ideia é buscar algo que você considere negativo no que observa, algum vício ou defeito que atrapalhe sua alegria de viver; apenas observe. Ninguém é perfeito, nem muito falho; se formos humanos, certamente temos algo a melhorar.

3. Em seguida, passe 10 minutos revisando o mesmo filme em sua mente, observando alguma virtude, algo positivo. Lembre-se de trabalhar os dois aspectos. Veja como você se sente quando está fazendo o melhor de si mesmo e fica feliz.

4. No final, por 10 ou 15 minutos, reserve um tempo para ver como superar aquele defeito que traz à tona o que há de pior em você e tira a felicidade e, ao mesmo tempo, como fortalecer a virtude que lhe traz um estado positivo. Simples, concreto. Com a prática, muitas possibilidades aparecem; é apenas começar e adicionar diariamente nessa jornada do dia.

5. “Encerre” a prática com a atitude construtiva de agradecimento por esse dia. “Feche” e descanse para começar outro dia amanhã com mais consciência de si mesmo. Você pode dizer a si mesmo: “Estou em paz, por hoje, comigo mesmo e com meu destino presente.” No início pode ser trabalhoso, mas gradualmente você criará um “observador” dentro de você. Feche com um toque de sino, tigela ou diapasão ou simplesmente termine em paz.

Com o trabalho contínuo nesta técnica, sua mente se acostumará e você terá acesso a estados meditativos mais profundos. O importante é aplicar o que você descobriu no seu cotidiano. Essa consciência permitirá que você gere gradualmente o destino que você mesmo escolher, aprendendo a criar sua própria realidade além das rotinas ou papéis do meio que o cerca.



*Meditação, do eu finito ao
Eu sem fim*



Daniel Elías Furman

MEDITANDO COM O TAROT

“Tudo é mente, o universo é mental”, assim nos instrui a sabedoria ancestral. Uma das leis universais que quando começamos a aplicá-la transforma nossa vida. O estudo aprofundado da mensagem que as Chaves do Tarot guardam nos dá um caminho para o uso correto desta lei.

Assim, podemos relacionar que a Chave 0, O Louco, está relacionada com o espiritual, Chave 1, O Mago, relacionamos com o nosso “consciente” e a nossa capacidade de prestar “atenção”. Então, a Chave 2, A Sacerdotisa, nos conecta com o “subconsciente” e a capacidade de lembrar, a memória. Assim chegamos à Chave 3, A Imperatriz, outro aspecto do mesmo subconsciente da Chave 2, mas em sua função de imaginar criativamente para que a Chave 4 apareça mais tarde, O Imperador, consorte da Imperatriz, relacionando-o com a razão e sua possibilidade de concretizar o

que a Imperatriz imagina.

Nessas 5 Chaves, uma das maiores possibilidades para o desenvolvimento do Ser Humano é exposta. Quando prestamos atenção consciente ao espiritual, guardamos na memória esses modelos, que mais tarde, quando imaginarmos, iremos utilizá-los como matéria-prima para novos modelos de vida que a razão se encarregará de fazer realidade. Isso quer dizer que nossos modelos tendem a se materializar, se nossa atenção estiver no espiritual então materializaremos uma vida espiritual. Se nos concentrarmos na miséria, nossas vidas sem dúvida refletirão esse padrão.

Cada chave tem sua própria identidade, um significado transcendente que se entrelaça com as outras para que façam um todo. Eles podem ser usados individualmente como uma ferramenta para meditar e encontrar as



soluções de que precisamos em nossa vida. Analisaremos algumas para entender seu uso.

Chave 1. O MAGO.

É um transformador e transmutador de experiência. Tomando as coisas como as encontra, observe até perceber os princípios subjacentes que operam no observado. Em seguida, aplique esses princípios de novas maneiras. O mago nos diz que pode exercer seu poder no presente. O passado não existe, quando o lembramos trazemos para o presente, o futuro esta em função das decisões que tomamos no presente, para que a única coisa que exista seja o presente, é aí onde exercemos nossa magia e nós vemos onde focamos nossa atenção. O princípio é simples, aqui e agora, e só ali, é onde você pode gerar causas, com encanto ou encantamento; e você coletará os efeitos no futuro como sorte ou sortilégios.

Desta forma, podemos usar esta Chave para meditar e estar cientes de que somos responsáveis pelo presente que vivemos porque o criamos a partir de nossas decisões no passado. Se tivéssemos uma máquina do tempo e viajássemos para o futuro, veríamos que as decisões que tomamos hoje são as que geram o presente no futuro. Portanto, convido você a gerar

causas conscientemente para depois captar os efeitos que queremos e não outros.

Sente-se numa postura confortável, envolva-se com o lugar. Comece a relaxar, preste atenção na respiração, cada vez mais lenta e profunda.

Visualize o arcano número 1 do tarot. Observe como ela adquire tamanho natural, como se fosse uma porta, um portal. Você se aproxima do portal e entra nele.

Você tem o Mago à sua frente, olhe para seu braço levantado conectando-se com o Poder Superior, a mesa de operações à sua frente e o lindo jardim que o cerca em todos os lados.

Você olha de frente para o Mago e descobre, para sua surpresa, que é você mesmo, quem mais poderia ser. Sinta seu braço direito erguido como um pára-raios, atraindo todo o Poder Superior para você.

A força o cerca, você tem o poder de criar e destruir situações, mundos, universos, combinando os elementos que você tem em sua mesa, você pode levar a energia superior para mundos inferiores e produzir alquimia.

Crie agora mesmo diante de você uma situação que o perturbe. Algo que não permite que você seja feliz, que o afeta diretamente e não permite que você aproveite plenamente a vida.

Dê uma boa olhada na imagem, tente perceber todos os detalhes, por mais mínimos que pareçam.

E usando todo o seu poder, agora, bem aqui, destrua-o! Observe como ele se quebra em mil pedaços, como desaparece e imediatamente cria a imagem oposta, aquela que você deseja, aquela de que você precisa para se sentir feliz. Observe os detalhes novamente, não deixe nada ao acaso, preste atenção por mais insignificante que possa parecer o que você observa.

Recrie-se nesta nova realidade que você acabou de criar. Você lançou energias muito poderosas que farão seus desejos se cumprem.

Você deixa de se identificar com o mago, volta a olhar para ele de frente, olha-o nos olhos e se compromete a usar esse poder, que começa a aprender a manejar, sempre com uma atitude de serviço e moral. Você se retira do arcano, sentindo-se aqui e agora novamente.

Chave 6. Os Enamorados.

No Tarot, associamos as damas com o subconsciente e os cavalheiros com a parte consciente, e todos os seres alados com o supraconsciente. O ensinamento básico e principal desta carta é que a superconsciência (o anjo), espalha sua influência de forma imparcial na autoconsciência (o homem) e na subconsciência (a mulher). O subconsciente está sempre sujeito a sugestões e, a menos que seja devidamente dirigido pela autoconsciência, cai facilmente sob a influência das aparências ou ilusões transmitidas pelas sensações físicas. A tradição diz que Adão e Eva eram felizes no paraíso, mas quando ouviram a serpente, os problemas começaram. Enquanto você está conectado com o Ser ou Consciência

Superior, tudo vai bem, quando esse elo é cortado e você planeja sua vida de acordo com o que os sentidos lhe transmitem, tudo começa a dar errado. Quando o mago está conscientemente relacionado com O Louco, todo padrão que ele cria deve ser necessariamente bom. E a Grande Sacerdotisa valorizará aquela matéria-prima divina à qual a Imperatriz recorrerá para criar novos modelos, então o Imperador não será mais um tirano, mas um sábio de visão clara, que complementado com a Voz do Hierofante alcançará o estado de perfeita harmonia e equilíbrio dos Amantes.

As figuras da carta estão nuas, porque os amantes não escondem nada um do outro, psicologicamente pense em um estado que o subconsciente e a autoconsciência não se ocultam. Isso realmente é uma utopia. Em geral, você se arranja com fantasias. Quase sempre você desempenha um papel, sem perceber que é o primeiro a ser enganado. O homem olha para a mulher e a mulher para o anjo. A autoconsciência só pode entrar em contato com a superconsciência por meio do subconsciente. Quando o eu e o subconsciente se tornam um, esse estado de graça, de iluminação, finalmente ocorre. Você é o anjo.

Se você considerar o homem (autoconsciência) como a parte do raciocínio e a mulher (subconsciência) como a parte passional, pode-se inferir que a razão, por meio da paixão, atinge um vislumbre de um estado superior de consciência. Cada vez que um casal se encontra, eles realmente se unem em um ato de amor, em um ato de serviço um ao outro; por um momento fugaz, no momento do orgasmo, o Anjo aparece e você vislumbra aquele estado superior.

Encontre um lugar confortável, acenda um bastão de incenso, música suave e que seja agradável para você. Apenas relaxe. Tire todas as tensões acumuladas durante o dia. Dedique esses momentos a você. Você merece. Use as técnicas de relaxamento que



you know and allow that the whole body be released. Prepare yourself to enter the world of the key 6, The Lovers. If you have emotional conflicts, if there are things to say in the couple, decisions to make, well, this is the moment. Visualize the arcana 6. See it in real size. You project yourself inside. You are inside the triumph. The garden of Eden is nearby. This is paradise. And above you can observe the Angel, he knows all the problems that surround you, and will provide the means for everything to develop in harmony. The couple is in front of you, you identify with that which corresponds to your sex. Perceive your nakedness, and this does not disturb you, you look behind the tree that corresponds to you, you look up and feel the influence of the Angel. There is also your partner/a. Look at him/her, recognize his/her traits, he/she is also naked, because between you there is nothing to hide. They look into each other's eyes, without fear, they just open up to communicate. This is the moment. Tell him/her everything that you have to say, be honest and do not hide anything, it is the precise moment in which you can trust each other.

When you have nothing more to say, you give the opportunity to your partner/a. Well, do not judge, just judge, your partner also has something to say.

Well, they have already said everything, nothing is hidden, after this you decide whether to continue the relationship, if you consider that you deserve an opportunity, then run to your partner/a and embrace, it is a party and the Angel descends and becomes present. If you did not manage to reach an understanding, say goodbye with much love, each one to his/her place, trusting that the Celestial Entity that is above you will contribute with all its wisdom so that the separation is the most painless possible. Gradually you are distancing yourself from the image. You feel here and now again. Feel the depths of your Being that you have reached for the best final for both of you.

The visualization is over.

Daniel Elías Furman / Argentino
Social Psychologist / Tarotologist



Meditação, a alegria de existir

Hormisdas Alvarado
Carrasco

NEUROCIÊNCIA E MEDITAÇÃO

A neurociência é o estudo do sistema nervoso e suas relações. É responsável pelo conhecimento de sua estrutura, função, desenvolvimento ontogenético e filogenético da bioquímica, psicologia, filosofia e outras disciplinas relacionadas. Investiga tudo o que o sistema nervoso humano capta, integra, assimila e processa, dando uma resposta automática e rápida em ocasiões, enquanto que em outras, é mais complexa.

O conhecimento da neurociência evoluiu de acordo com o pensamento humano desde seus aspectos fundamentais: anatômicos, embriológicos, fisiológicos, bioquímicos, até o desenvolvimento da microscopia. Da mesma forma, o advento da computação e da bioengenharia contribuiu para o seu desenvolvimento, que tem um caráter fortemente interdisciplinar como na neuropsicoendocrinologia, neurofilosofia, neurofisiologia, etc.

Por mais de dois mil e quinhentos anos, várias técnicas de meditação foram praticadas, transmitidas por diferentes religiões e tradições espirituais. Definir meditação é muito extenso,

muitos pensadores tentaram fazê-lo e leva à experiência pessoal. Por isso tomarei como base uma das definições consideradas no texto clássico do Yoga Sutra de Patanjali, que o inclui nos oito passos do asthanga yoga: "o continuum de concentração" ou "atenção contínua" precedida de Dharana, que se traduz como concentração. Ou seja, você entra em meditação depois de manter sua mente ou consciência atenta em um ponto por algum tempo. Com a prática e disciplina consequentes, o Samadhy é posteriormente alcançado.

O intercâmbio cultural entre Oriente e Ocidente, influenciado por diversos eventos, tanto históricos quanto pela curiosidade em expandir o conhecimento de diversos buscadores, tem dado motivos para que a meditação seja estudada em um campo puramente científico. É aí que a neurociência o tomou como objeto de estudo. Uma de suas técnicas é Mindfulness, que é traduzida para o português como atenção plena ou consciência plena. É derivado da tradição budista, do termo em Pali sati, que significa



consciência, atenção e lembrança.

Do ponto de vista científico, podemos definir Mindfulness como um estado no qual o praticante é capaz de manter a atenção focada em um objeto por um tempo ilimitado. Thich Naht Hanh diz: "mindfulness é manter a consciência viva na realidade presente" Por outro lado, tem sido incorporado em vários modelos de tratamento psicoterapêutico devido à sua utilidade no manejo do estresse, transtornos de estado de ânimo, transtornos de ansiedade, somatização, abuso de substâncias, transtornos alimentares, transtornos de personalidade, dor e até mesmo em pacientes com câncer. Daí sua aplicação clínica.

Os avanços na neuroimagem e em outras técnicas tornaram possível entender melhor o que acontece no cérebro durante a meditação. Em um estudo de neuroimagem na Emory University sobre atenção concentrada, diferentes áreas do cérebro envolvidas foram localizadas. Por exemplo, o córtex pré-frontal dorsolateral permanece ativo quando o meditador dirige sua atenção para a

respiração por longos períodos; Por outro lado, quando a atenção é modificada (distração), o giro cingulado posterior, o precuneus e outras áreas que fazem parte da rede neural são ativados.

Mindfulness (atenção plena) consiste em "observar o que se vê e se ouve", bem como as sensações internas do corpo e dos pensamentos, sem se deixar levar por elas. Os meditadores profissionais exibem menos atividade em áreas do cérebro relacionadas à ansiedade, como o córtex insular e a amígdala.

Experimentando compaixão e benevolência, o meditador cultiva um sentimento de bondade para com as outras pessoas, sejam elas amigas ou inimigas. As regiões do cérebro que são ativadas quando nos colocamos no lugar de outra pessoa (como a intersecção temporoparietal) apresentam maior atividade.

O texto acima é apenas um exemplo de como uma técnica antiga pode ser estudada cientificamente para entender a relação mente-cérebro.

A young woman with her eyes closed, sitting in a meditative pose (Padmasana) in a lush green field. She is wearing a white long-sleeved top with lace details. Her hands are resting on her knees in a mudra. The background is a soft-focus field of tall grass and trees.

*Meditação, um ato contemplativo
para a Experiência do Sagrado*

Rafael Méndez Mora

PREPARAÇÃO CORPORAL PARA MEDITAÇÃO

O que é meditação e qual a sua importância?

Nas palavras de Serge Raynaud de la Ferriere: "Meditação equivale a dizer Dharana, é fixar a atenção em um objeto (objetivo ou subjetivo), sem que essa atenção seja imóvel, ou seja, deve haver visualização em torno desse objeto. É com essa prática que começa o estado final: atenção, união, iluminação, o que se chama Samyama.

Dharana é a atenção que prepara a união com o objeto, ou seja, a concentração Dhyana que fará UM do objeto e do sujeito, e então o sujeito será iluminado para a consciência universal Samadhi. Sanyama é o todo: Dharana-Dhyana-Samadhi".

Da citação acima, a importância da meditação na perspectiva de Raynaud emerge, com base nos oito elementos do Ashtanga Yoga de Patanjali: Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi.

Agora vamos apresentar duas palavras-chave que são: preparação e corporal. Quão importantes são essas palavras? Qual é o papel de uma antessala adequada em qualquer atividade bem-sucedida? Os níveis sutis podem ser acessados negligenciando a parte física?

Derivada desta última abordagem e da nossa própria experiência, existe a possibilidade de aplicar a metodologia, como disciplina em que se estabelece um método com lógica e bom senso. Assim, entramos na área de compreensão numérica sequencial na qual há uma consciência de que para existir uma etapa três, uma etapa dois deve estar presente e, antes dela, a etapa um. Essa seqüência é a base dos processos vitais e do simples como o sustento do grandioso.

Esse processo matemático gera uma ordem, e essa ordem é a chave fundamental para



qualquer grande obra de qualidade. Por isso, a preparação dos cuidados com o corpo é de suma importância para acessar as dimensões sutis do ser. Não se engane em negligenciar esta parte simples, mas importante ao mesmo tempo. Para maior clareza, vamos fazer as seguintes perguntas: qual é o resultado de tentar meditar com uma forte dor de dente ou qualquer outra doença física? O que acontecerá ao longo dos anos se construirmos um prédio de oito andares (alegoria de Ashtanga Yoga), sem estabelecer uma base forte? Embora aparentemente sejam dois cenários diferentes, na verdade se referem a descumprimentos que, no longo prazo, custam caro.

Da mesma forma que a meditação faz parte de um sistema integral, cuja composição se concentra nos oito elementos citados acima, a preparação corporal nos coloca em um universo de atenção e cuidado, cujo resultado será o culminar satisfatório da

experiência buscada.

Etimologia

Para definir preparação, vamos à sua etimologia latina: praeparare = prevenir antecipadamente; palavra formada a partir do prefixo pre (antes) e parare (ter, deixar pronto). Desta forma, refere-se a "arranjar, fornecer e organizar algo para um propósito específico, ou planejar, arranjar e fazer algo para uma ação futura."

Por outro lado, corporal significa: "pertencente ou relacionado com o corpo, especialmente o humano, e vem do latim corporalis". Na visão de mundo do Hatha Yoga, o corpo forma a base do psicológico, do emocional e do espiritual. De acordo com nossa própria avaliação, daremos a ela dois significados como sinônimos para o físico: o primeiro é "veículo" e o segundo é "templo". A primeira interpretação indica excelente

manutenção, e a segunda uma consciência de consagração. Entendidas de uma forma ou de outra, essas duas abordagens nos remetem necessariamente a uma atenção maior ao aspecto corporal.

Cuidando dos detalhes

A consideração de que não há ação bem-sucedida sem uma fase de acolhimento adequada nos leva a levantar a possibilidade de que o objetivo da vida não seja apenas agir para um propósito específico, mas seja um processo total que inclui destino e viagem, ato e preparação, onde todos os elementos participantes são valiosos e até sagrados.

O anterior remete-nos para a metodologia da ordem, dos procedimentos e da atenção aos detalhes, ou seja: "Estamos perante a evidência de que se o nosso objetivo é contribuir para um trabalho de qualidade, devemos necessariamente ter os cuidados preparatórios do mesmo. trabalhar, mas de forma meticulosa", ou como diz a sabedoria popular: 'O que começa bem, acaba bem', frase ilustrativa da importância de cuidar dos detalhes do início ao fim em cada ato e em toda empresa.

Desta forma, a atenção ao corpo é vital não como um propósito central de nossa existência, mas como um suporte que possibilita experiências cada vez melhores e mais elevadas. Se considerarmos que a prática da meditação contempla uma duração de 10 a 30 minutos ou mais, é imprescindível dedicar em média 5 a 15 minutos de condicionamento para a postura física a ser utilizada. Essa preparação significa uma série de manipulações com o objetivo de ajustar a consciência corporal-respiratória de 8 a 10 tempos.

Procedimento

Passamos da metodologia à técnica segundo a qual, para sentar para meditar por um período de 10 a 30 minutos, recomenda-se um preparo-condicionamento-ajuste de 5 a 8 minutos; Para vivenciar lapsos meditativos de 30 a 45 minutos é necessário investir 10 minutos, enquanto para períodos superiores

a 45 minutos, seria conveniente dedicar 15 minutos.

Atenção de 8 a 10 tempos refere-se a um "estado de domínio dos procedimentos", o que nos leva a visualizar os diferentes grupos musculares e a asana ou asanas a serem utilizados, enquanto executamos a ação adequada através de uma série de exercícios entre 8 a 10 movimentos, que abrangem desde a flexão e extensão (com ênfase no tronco); abdução (braços e pernas afastando-se do tronco); adução (braços e pernas se aproximando do tronco); rotação (todos os tipos de rotação, especialmente articular). Este processo é desenvolvido com atenção à pressão abdominal para gerar equilíbrio energético no plexo solar e equilíbrio emocional.

Uma vez confortavelmente posicionado na asana, os primeiros minutos têm como objetivo liberar o pensamento, estabelecendo a consciência corporal, que inclui a respiração, é essencial. Este procedimento é básico para acessar a dimensão que está além do corpo, mente ou emoção. Até agora, o estágio preparatório para uma profunda autoaprendizagem e conexão espiritual.

Visão de curto, médio e longo alcance

Para concluir, é fundamental considerar uma abordagem de intervenções preparatórias em três visões do tempo diferentes.

No curto prazo, inclui a aceitação de que a meditação é um evento que dura minutos, horas ou dias para o qual é necessário um corpo forte e flexível. Isso é o que é comumente conhecido e aceito; Este processo contribui para a saúde e o bem-estar do praticante, e o efeito geralmente é momentâneo ou de acordo com o ritmo do meditador: A "mais prática, mais benefício; menos prática, menos benefício", mostrando que o progresso é feito com perseverança.

A médio prazo, o ato meditativo é considerado não apenas como um "sentar", mas como uma experiência que se estende para além do espaço utilizado e que se estende por longos períodos de tempo. Nessa parte do processo, é preciso maior



intenção, atenção e concentração, fruto de uma prática disciplinada. Aqui, aos poucos, o ser humano é reconhecido como um universo em si mesmo, que deixa de ser um observador e se integra em um todo sem divisões dualísticas. Para obter melhores resultados, recomenda-se um trabalho sobre si mesmo de cunho terapêutico em que se repasse a própria infância e suas vivências, a observação sem constituição da família consanguínea, corrigindo fragilidades e aumentando as forças. Assim, o meditador dará um passo mais firme no caminho da aceitação, coerência e integridade.

A longo prazo, revela-se a possibilidade de nos apoiarmos no método Ashtanga Yoga, que se constrói tomando Yama como o primeiro passo e Niyama como o segundo, sendo o sexto meditação Dharana a culminar em um oitavo procedimento já mencionado como Samadhi. Esse quadro expõe um compromisso de linhagem, de vida voltado para o transcendental, em que se exige a presença e a essência de um instrutor especialista na área. É aqui que

o indivíduo está pronto para um segundo nascimento que o leva a novos e melhores hábitos: alimentares, físicos, psicológicos, de apego, de personalidade, emocionais, de preconceitos, entre outros.

Definitivamente, em qualquer uma dessas três abordagens, o ato preparatório é necessário para a experiência correta de curto, médio e longo prazo. No entanto, essas abordagens são complementadas por uma quarta visão, que prevê a possibilidade de que o grande tesouro escondido, buscado durante séculos por uma humanidade ávida por atos deslumbrantes, esteja latente em momentos simples do cotidiano, bem como na consciência de que "Neste mundo dual, tudo é sagrado e, portanto, complementar, necessário e digno de ser atendido." Esta última pode ser a grande meditação esperando para ser descoberta. O que você acha?

Referências:

De la Ferriere, S. (1987). Yuga Yoga Yogismo. Ed. Diana, D.F., Mexico. Página 57.

DIA
INTERNACIONAL
DO
YOGA
21 DE JUNHO
2021

